

Traiter le diabète

Chapitre 1

Présentation générale du diabète

Vous allez découvrir :

1. Ce que fait votre pancréas et le rôle de l'insuline
2. Votre type de diabète
 - a. Ce que c'est et ce qui arrive à votre corps
 - b. Ce qui le cause
 - c. Ce que vous pouvez faire
3. Les signes et symptômes du diabète
4. Les analyses utilisées pour diagnostiquer le diabète

1. Ce que fait votre pancréas et le rôle de l'insuline

De nombreuses parties de votre corps participent à la digestion des aliments et des boissons. Quand votre corps les digère, le sucre (appelé aussi glucose) passe dans votre sang. Votre pancréas libère alors une hormone appelée insuline. L'insuline aide votre corps à extraire le sucre de votre sang et à le garder en réserve. Ce sucre emmagasiné sert de source d'énergie. Savoir quels aliments et boissons font augmenter votre taux de sucre dans le sang (glycémie) et comment votre corps réagit est essentiel pour contrôler votre diabète. Une accumulation excessive de sucre dans votre sang au fil du temps entraîne des problèmes de santé comme des maladies du cœur, des accidents vasculaires cérébraux (AVC) et une insuffisance rénale. Pour en savoir plus, lisez le chapitre 6 sur les problèmes de santé en cas de diabète.

2. Votre type de diabète

Le diabète est une maladie qui influe sur la manière dont votre pancréas produit de l'insuline ou dont votre corps réagit à l'insuline. Il existe cinq grands types de diabète :

1. Diabète de type 1
2. Diabète de type 2
3. Prédiabète
4. Diabète gestationnel (de grossesse)
5. Diabète d'origine médicamenteuse

Quel que soit le type de diabète que vous avez, vous avez trop de sucre dans votre sang.

DIABÈTE DE TYPE 1

Qu'est-ce que le diabète de type 1 et qu'est-ce qui arrive à mon corps?

Le diabète de type 1 est une maladie qui se déclare quand votre pancréas arrête de fabriquer de l'insuline. Sans insuline, le sucre qui se trouve dans votre sang ne peut pas être gardé en réserve. Il s'accumule alors dans votre sang.

De nombreux symptômes apparaissent dans ce cas. Parmi les signes et les symptômes figurent la soif, la fatigue, le besoin d'uriner souvent, la vision brouillée ou la perte de poids.

Le diabète de type 1 touche principalement les enfants et les adolescents. Même s'il est plus courant chez les jeunes, il peut survenir à tout âge.

Qu'est-ce qui cause le diabète de type 1?

Personne ne connaît la cause principale du diabète de type 1. Les lésions du pancréas pourraient être dues à un virus ou au système de défense de votre propre corps (appelé votre système immunitaire).

Qu'est-ce que je dois faire?

Vous devrez prendre l'insuline prescrite par votre médecin si vous avez le diabète de type 1.

Comme votre corps ne peut pas produire d'insuline, le sucre s'accumulera dans votre sang. Au fil du temps, de grandes quantités de sucre dans votre sang (appelées « hyperglycémie ») peuvent causer de graves problèmes de santé. Vous devrez prendre de l'insuline pour assimiler le sucre étant donné que votre corps ne peut pas en produire. Vous vous administrez l'insuline au moyen d'une aiguille. Cela s'appelle une injection d'insuline. Cette insuline aidera à extraire le sucre de votre sang pour l'emmagasiner.

En plus de prendre de l'insuline, vous pouvez contrôler votre glycémie en adoptant des comportements de vie sains.

Agir

Si vous êtes diabétique (n'importe quel type de diabète), agissez pour contrôler votre glycémie.

- Prenez vos médicaments comme prescrit par votre médecin
- Mangez sainement
- Faites de l'exercice et bougez
- Gérez votre stress et votre dépression
- Vérifiez votre glycémie
- Évitez de fumer et de respirer la fumée secondaire

DIABÈTE DE TYPE 2

Qu'est-ce que le diabète de type 2 et qu'est-ce qui arrive à mon corps?

Le diabète de type 2 est le type de diabète le plus courant. C'est une maladie qui se déclare quand votre pancréas fabrique de l'insuline et que votre corps n'assimile pas le sucre comme il le devrait. Au fil du temps, votre pancréas arrêtera de fabriquer suffisamment d'insuline.

Le diabète de type 2 se développe lentement sur de nombreuses années. Il se déclare généralement chez des personnes de plus de 40 ans. Même s'il est plus courant chez les personnes âgées, il peut survenir à tout âge.

Qu'est-ce qui cause le diabète de type 2?

La cause exacte du diabète de type 2 n'est pas connue, mais il existe des facteurs de risque qui augmentent la probabilité de contracter cette maladie. Voici les facteurs de risque pour le diabète de type 2 :

- Mode de vie inactif (pas d'exercice, rester assis trop longtemps chaque jour)
- Mauvaises habitudes alimentaires
- Antécédents familiaux de diabète
- Fort tour de taille (excès de graisse corporelle autour de votre ventre et de vos organes)

Il est important de parler aux membres de votre famille (comme vos parents, vos frères et sœurs, vos enfants) de votre diabète. Ils peuvent alors prendre rendez-vous pour se faire examiner. Plus tôt le diagnostic est posé, plus vite la personne peut agir et prévenir les problèmes de santé à long terme causés par l'hyperglycémie.

Qu'est-ce que je dois faire?

Dans les premières phases du diabète, alors que votre pancréas fonctionne (et fabrique de l'insuline), vous pouvez prendre des médicaments. Ces médicaments sont des pilules que vous prenez par voie orale avec de l'eau ou un autre liquide pour vous aider à les avaler. Ils aident votre corps à produire plus d'insuline ou à mieux réagir à l'insuline que fabrique votre pancréas.

Au fil du temps, votre pancréas peut cesser de fabriquer suffisamment d'insuline. Dans ce cas, vous devrez peut-être commencer à prendre de l'insuline. L'insuline est administrée au moyen d'une aiguille. Cela s'appelle une injection d'insuline. Cette insuline vous aide à contrôler votre glycémie.

L'exercice peut aussi aider votre corps à réagir à l'insuline. L'exercice permet à vos muscles d'utiliser plus de sucre de votre sang, ce qui fait que votre corps réagit mieux à l'insuline. En plus de prendre de l'insuline et de faire de l'exercice, vous pouvez contrôler votre glycémie en adoptant des comportements de mode de vie sains.

Agir

Si vous êtes diabétique (n'importe quel type de diabète), agissez pour contrôler votre glycémie.

- Prenez vos médicaments comme prescrit par votre médecin
- Mangez sainement
- Faites de l'exercice et bougez
- Gérez votre stress et votre dépression
- Vérifiez votre glycémie
- Évitez de fumer et de respirer la fumée secondaire

PRÉDIABÈTE

Qu'est-ce que le prédiabète et qu'est-ce qui arrive à mon corps?

Il y a prédiabète quand votre glycémie est un peu plus élevée que la normale, mais pas suffisamment pour qu'un diabète de type 2 soit diagnostiqué.

Qu'est-ce qui cause le prédiabète?

La cause du prédiabète n'est pas connue, mais il existe des facteurs de risque qui augmentent la probabilité de contracter cette maladie. Les facteurs de risque pour le prédiabète sont les mêmes que pour le diabète de type 2, notamment :

- Un mode de vie inactif (pas d'exercice, rester assis trop longtemps chaque jour)
- De mauvaises habitudes alimentaires
- Des antécédents familiaux de diabète
- Un fort tour de taille (excès de graisse corporelle autour de votre ventre et de vos organes)

Qu'est-ce que je dois faire?

Souffrir de prédiabète vous expose à un risque élevé de développer plus tard le diabète de type 2. Vous pouvez contrôler votre glycémie en adoptant des comportements caractéristiques d'un mode de vie sain.

Agir

Si vous êtes diabétique (n'importe quel type de diabète), agissez pour contrôler votre glycémie.

- Prenez vos médicaments comme prescrit par votre médecin
- Mangez sainement
- Faites de l'exercice et bougez
- Gérez votre stress et votre dépression
- Vérifiez votre glycémie
- Évitez de fumer et de respirer la fumée secondaire

Votre médecin peut prescrire des médicaments pour contrôler votre glycémie. Ces médicaments ne sont donnés que si l'exercice et une alimentation saine ne vous permettent pas d'y arriver. Ils se prennent par voie orale et aident votre corps à réagir à l'insuline fabriquée par votre pancréas.

DIABÈTE GESTATIONNEL (DE GROSSESSE)

Qu'est-ce que le diabète gestationnel (de grossesse) et qu'est-ce qui arrive à mon corps?

Le diabète gestationnel (de grossesse) se traduit par une hyperglycémie quand vous êtes enceinte. Ce type de diabète dure le temps de votre grossesse puis, normalement, il disparaît. Votre glycémie devrait redevenir normale après votre accouchement. Parfois, le diabète gestationnel (de grossesse) peut durer longtemps : lorsque votre glycémie ne redevient pas normale après l'accouchement.

Qu'est-ce qui cause le diabète gestationnel?

Quelques facteurs peuvent aggraver votre risque de contracter le diabète gestationnel. Ce risque est plus élevé si :

- Vous avez 35 ans ou plus et êtes enceinte;
- Vous avez des antécédents familiaux de diabète gestationnel;
- Vous avez un fort tour de taille avant la grossesse (excès de graisse corporelle autour de votre ventre et de vos organes).

Qu'est-ce que je dois faire?

Le diabète gestationnel peut avoir un effet sur votre bébé. Quand vous en souffrez, son poids à la naissance peut être supérieur à la normale. Cela vous expose aussi au risque de développer le diabète plus tard. Le poids à la naissance et le diabète sont deux facteurs associés à des problèmes de santé connus. Il est essentiel de contrôler votre glycémie. Vous pouvez le faire en adoptant des comportements de mode de vie sains.

Agir

Si vous êtes diabétique (n'importe quel type de diabète), agissez pour contrôler votre glycémie.

- Prenez vos médicaments comme prescrit par votre médecin
- Mangez sainement
- Faites de l'exercice et bougez
- Gérez votre stress et votre dépression
- Vérifiez votre glycémie
- Évitez de fumer et de respirer la fumée secondaire

Après votre accouchement :

- 6 à 12 semaines après la naissance de votre bébé, faites vérifier votre glycémie. Cela permettra de s'assurer qu'elle est redevenue normale.
- Le diabète gestationnel vous expose au risque de diabète de type 2. Consultez votre médecin tous les 1 à 3 ans après l'accouchement pour contrôler votre état de santé. Mangez sainement et faites de l'exercice pour diminuer votre risque de développer plus tard le diabète de type 2.

DIABÈTE D'ORIGINE MÉDICAMENTEUSE

Qu'est-ce que le diabète d'origine médicamenteuse et qu'est-ce qui arrive à mon corps?

Le diabète d'origine médicamenteuse survient lorsque vos médicaments vous ont donné le diabète. Ils ont fait grimper votre glycémie. Vos médicaments ont eu pour effets : soit que votre corps produise plus de sucre, soit que votre production ou sécrétion d'insuline ne fonctionne correctement.

Voici quelques exemples de médicaments qui peuvent augmenter votre glycémie :

- Stéroïdes
- Certains médicaments antipsychotiques (traitement contre la schizophrénie)

Qu'est-ce qui cause le diabète d'origine médicamenteuse?

Prendre des médicaments qui augmentent votre glycémie peut causer le diabète d'origine médicamenteuse. Les médicaments qui entraînent ce type de diabète agissent de différentes manières dans votre corps. Expliquez à votre médecin ce qui vous arrive.

Qu'est-ce que je dois faire?

Discutez avec votre médecin des autres médicaments que vous pourriez prendre à la place. Vous pouvez maîtriser votre glycémie en adoptant des comportements de mode de vie sains.

Agir

Si vous êtes diabétique (n'importe quel type de diabète), agissez pour contrôler votre glycémie.

- Prenez vos médicaments comme prescrit par votre médecin
- Mangez sainement
- Faites de l'exercice et bougez
- Gérez votre stress et votre dépression
- Vérifiez votre glycémie
- Évitez de fumer et de respirer la fumée secondaire

3. Signes et symptômes du diabète

Les signes et les symptômes de votre diabète peuvent être différents de ceux d'autres personnes. Vous pouvez ressentir tous les signes et symptômes suivants, ou aucun :

- Forte soif
- Besoin d'uriner souvent
- Grande fatigue
- Faim plus fréquente
- Coupures longues à cicatriser
- Perte ou gain de poids soudain
- Vision brouillée
- Nausées, maux d'estomac
- Infections fréquentes (par exemple, infections à levures)
- Engourdissement ou fourmillements dans les mains ou les pieds

4. Analyses pour diagnostiquer le diabète

Différentes analyses pourraient être faites sur vous pour diagnostiquer (détecter) le diabète. Elles s'effectuent en même temps que vos analyses de sang habituelles. Quatre (4) d'entre elles sont décrites ci-dessous. Toutes ces analyses vérifient votre glycémie.

Bon à savoir : Le mot « glucose » est souvent utilisé dans la description des analyses. C'est une autre façon de désigner le sucre.

Analyse de glycémie aléatoire

- Cette analyse mesure le sucre dans votre sang avec un simple échantillon de votre sang. Pour cette analyse, la dernière fois où vous avez bu ou mangé importe peu. Les résultats indiquent quelle est votre glycémie au moment où votre sang a été prélevé. Ils peuvent être influencés par le moment où vous avez mangé pour la dernière fois et par ce que vous avez mangé et bu ce jour-là.

Analyse de glycémie à jeun

- Cette analyse mesure le sucre dans votre sang à l'aide d'un échantillon de sang. Vous ne pouvez ni manger ni boire pendant au moins 8 heures avant cette analyse. Les résultats indiquent quelle est votre glycémie sans aliment ni boisson.

Analyse de tolérance orale au glucose

- Cette analyse mesure le sucre dans votre sang en utilisant un échantillon de votre sang. Pour cette analyse, vous devez boire un liquide sucré. Les résultats indiquent quelle est votre glycémie après avoir bu un volume de liquide contenant une quantité précise de sucre. Cette analyse n'est pas faite en même temps que vos analyses de sang habituelles et elle est prescrite spécialement par votre médecin.

Analyse A1c (appelée aussi HbA1c)

- Cette analyse mesure comment vous avez contrôlé votre glycémie ces trois derniers mois. Elle requiert un échantillon de votre sang. Pour cette analyse, la dernière fois où vous avez bu ou mangé importe peu. L'analyse compte le nombre de cellules sanguines avec du sucre. Les résultats sont indiqués en pourcentage (%). Ce chiffre peut être converti en glycémie moyenne.

Résumé

- Si vous êtes diabétique (n'importe quel type de diabète), vous pouvez contrôler votre glycémie en prenant vos médicaments contre le diabète et en adoptant des comportements de mode de vie sain comme manger sainement, faire de l'exercice, gérer votre stress (et dépression), vérifier votre glycémie et éviter de fumer ou de vous exposer à la fumée secondaire.
- Si vous êtes diabétique, dites-le aux membres de votre famille pour qu'ils soient au courant des signes et des symptômes de cette maladie et qu'ils puissent se faire dépister par leur médecin.
- Il existe plusieurs analyses pour vous aider, vous et votre médecin, à déterminer si vous avez du diabète.